

BLACK BEAN AND VEGGIE QUESADILLAS

Serves 8

INGREDIENTS



- 1 (15-ounce) can black beans, no salt added, rinsed and drained
- 1 medium zucchini, diced
- 1 bunch fresh spinach or chard
- 1 ears fresh corn or ½ cup canned corn without added salt or sugar
- 6 oz. low-fat cheddar cheese, shredded
- ½ tbsp canola oil
- A pinch ground cayenne pepper
- ½ tsp. black pepper
- 8 whole wheat flour tortillas
- Non-stick cooking spray
- 3 tbsp fresh cilantro, chopped
-

DIRECTIONS

- 1.) Grate zucchini and squeeze out excess liquid with paper towel, let drain in colander. Chop fresh spinach and cilantro.
- 2.) If using fresh corn, shuck & use a knife to cut kernels off of the cob. If using canned, drain.
- 3.) Grate cheese.
- 4.) In a large skillet over medium-high heat, heat oil. Add zucchini. Cook until zucchini is semi-soft, about 5 min.

Cooking Matters is a series of cooking classes that empowers participants to buy, cook and eat healthy food on a budget. The program is a project of 18 Reasons and is made possible through the generous support of Share Our Strength.



- 5.) Add corn and spinach. Cover and cook until tender, stirring a few times, about 5 min more. Remove from heat.
- 6.) Drain and rinse black beans. Place in medium bowl.
- 7.) Add veggie mixture to beans. Stir to combine.
- 8.) Season mixture with black pepper and cayenne. Add cilantro.
- 9.) Spread vegetable mixture evenly on half of each tortilla. Sprinkle cheese on top. Fold tortilla over. Press lightly with spatula to flatten.
- 10.) Add ½ teaspoon oil to skillet. Heat over medium high heat. Add one folded tortilla. Cook about 4 min per side, or until both sides of tortilla are golden brown.

QUESADILLAS DE VEGETALES Y FRIJOLES NEGROS

Sirve 8

INGREDIENTES:

- 1 lata de frijoles negros (15 onzas), sin sal añadido, escurridos y enjuagados
- 1 calabacines de tamaño medio, troceadas
- 1 manojo de espinaca o acelga fresca (4 tazas), cortado
- 1 mazorcas de maíz fresco o .5 taza de maíz enlatada sin sal o azúcar añadido
- 6 onzas de queso Cheddar con menos grasa
- .5 cucharada de aceite vegetal
- 1 pellizco de cayena en polvo
- ½ cucharadita pimienta
- 8 tortillas de harina integral
- Aceite en aerosol
- 3 cucharadas de cilantro, cortado

PROCESO:

1. Trocear las calabacines. Cortar las espinacas y el cilantro.
2. Si va a usar maíz fresco, quitar el maíz del mazorca. Si va a usar maíz enlatado, escurrirlo.
3. Rallar el queso.
4. En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite vegetal. Añadir la calabacín. Cocinar hasta que la calabacín esté semi-suave, unos 5 minutos.
5. Añadir el maíz y las espinacas a la sartén. Tapar la sartén, y cocinar unos 5 minutos más, revolviéndolo varias veces. Quitar la sartén del fuego.
6. Escurrir y enjuagar los frijoles. Ponerlos en un recipiente de tamaño medio..
7. Añadir la mezcla de vegetales a los frijoles. Revolver todo bien.
8. Sazonar la mezcla con pimienta y cayena a gusto. Añadir el cilantro al a mezcla.
9. Poner la mezcla de vegetales y frijoles de manera uniforme sobre una mitad de cada tortilla. Poner un poquito de queso encima de cada tortilla. Doblar la tortilla.
10. Añadir ½ cucharadita de aceite en aerosol a la sartén. Calentar a fuego medio-alto. Añadir una tortilla doblada. Cocinar cada lado para unos 4 minutos, o hasta que la tortilla entera sea caliente y se dore.

Cooking Matters is a series of cooking classes that empowers participants to buy, cook and eat healthy food on a budget. The program is a project of 18 Reasons and is made possible through the generous support of Share Our Strength.

